

Аннотация

к рабочей программе по физической культуре в 11 классе

Рабочая программа составлена для изучения физической культуры обучающимися 11 класса общеобразовательной школы.

Программы для общеобразовательных учреждений: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. (М.: Просвещение, 2008). Допущено министерством образования и науки Российской Федерации;

Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для V-XI классов);

Федерального базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 (далее ФБУП-2004);

Базисного учебного плана для общеобразовательных учреждений Ханты-Мансийского автономного округа- Югры, реализующих программы общего образования, утвержденного приказом Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа –Югры от 30.01.2007 №99 (с изменениями от 02.10.2008г. № 928, 28.12.2010 №1019, 22.08.2011г. №662);

Рабочая программа разработана на основе программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений (автор Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. (М.: Просвещение, 2008). примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень), в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре, обязательным минимумом содержания основных образовательных программ, требованиями к уровню подготовки выпускников, 2004 г.

Целью данной рабочей программы является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой общей цели, данная рабочая программа для обучающихся средней (полной) школы ориентируется на решении следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В федеральном базисном учебном плане для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводится для обязательного изучения физической культуры в 11 классе – 105 часа, из расчета 3 учебных часа в неделю.

В соответствии с образовательной программой учреждения, учебным планом на 2017-2018 учебный год на изучение физической культуры в 11 классе отведено 105 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю, 35 учебных недель.

Содержание учебного предмета: Лёгкая атлетика 22 часа, баскетбол 12 часа, волейбол 12 часа, гимнастика, акробатика 22 часа, лыжная подготовка 24 часа, кроссовая подготовка 10 часов.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различный по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Составители: Методическое объединение учителей физической культуры